



Dekalog zdrowego człowieka

Opracowała:
mgr Agata Grochowiecka

Zdrowy styl życia



Talerz zdrowia, czyli co i jak często jeść...



Grupy pokarmowe

Warzywa i owoce dostarczają witamin, błonnika i energii;
należy jeść kilka porcji dziennie

Węglowodany (m.in. ryż, kasze, pieczywo) dostarczają energii; najlepiej jeść 3 razy dziennie

białka w postaci produktów mlecznych dostarczają wapnia i witaminy D (jedz 2 razy dziennie), jaja zawierają wiele cennych witamin (1 raz dziennie), białe mięso i ryby to m.in. materiał budulcowy (co najmniej 2 razy w tygodniu)

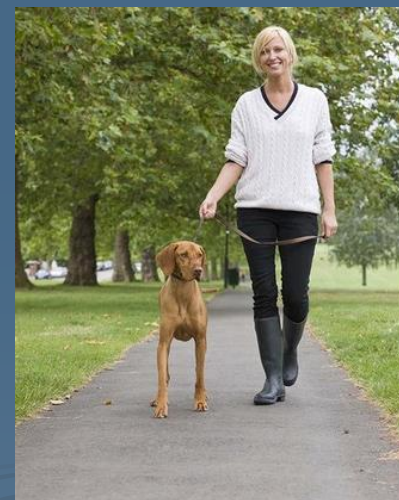
tłuszcze (olej, oliwa, awokado) odpowiednio przygotowane (tzn. tłoczone na zimno) zawierają witaminy D, E, kwasy omega; spożywaj w ograniczonych ilościach

Pamiętaj, że sama dieta to za mało!!!

Co ponadto



Aktywność fizyczna to podstawa!



Ćwiczenia fizyczne - korzyści:

- **głowa** - poprawa w sferze myślenia, koncentracji, nastroju
- **twarz** - ładniejsza i zdrowsza cera
- **brzuch** - niwelowanie problemów tj. bóle brzucha, zatwardzenia, bolesna miesiączka
- **mięśnie i postawa** - odzyskanie siły i sprężystości mięśni, wyprostowana postawa (w konsekwencji pewność siebie)
- **kości** - aktywność w młodym wieku wpływa pozytywnie na jakość życia w starszym
- **serce** - aktywność obniża ryzyko ciężkich chorób

Wysportowani ludzie żyją dłużej!

A close-up photograph of a vibrant green leaf with serrated edges. A single, clear water droplet is suspended at the tip of the leaf, about to fall into a glass of water below. The glass contains water, and the background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a bright, airy environment.

Nie jesteś wielbłądem –
pij 1,5 do 2 l wody i napojów dziennie

Błędy żywieniowe...



- Nieregularne jedzenie, tzn. podczas największego głodu
- Niejedzenie śniadania
- Podjadanie między posiłkami
- Zbyt szybkie jedzenie
- Jedzenie podczas oglądania TV lub czytania
- Zjadanie resztek
- Spożywanie zbyt małej ilości wody i warzyw
- Jedzenie żywności typu fast-food
- Nadużywanie soli i cukru

Nasz organizm nie jest grymaśny. Aby wyglądać i czuć się doskonale, wystarczy codziennie odżywiać się pokarmami zawierającymi zarówno składniki budulcowe, energetyczne i regulujące. To właśnie znaczy „zrównoważona dieta”.

Pamiętaj!

Każdy, kto myśli o odchudzaniu powinien najpierw porozmawiać o tym ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

„Dekalog Zdrowego człowieka”

- 1) *Codzienna aktywność fizyczna + odpowiednia dieta = zdrowie*
- 2) *Jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie*
- 3) *Spożywaj 5 porcji warzyw i owoców dziennie*
- 4) *Wzbogać dietę w pełnoziarniste produkty zbożowe*
- 5) *Codziennie spożywaj produkty mleczne*
- 6) *Ogranicz tłuszcze zwierzęce na rzecz roślinnych*
- 7) *Jedz głównie białe mięso i ryby, a ogranicz tłuste mięso czerwone*
- 8) *W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli*
- 9) *Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów – min. 2 l dziennie*
- 10) *Unikaj alkoholu.*

Pięć kroków do bezpiecznej żywności

*wg World Health Organization (WHO)

Utrzymuj czystość

Część mikroorganizmów bytujących wokół nas (w wodzie, na ciele zwierząt i ludzi) jest niebezpieczna dla zdrowia. Są przenoszone na rękach, ubraniach, sprzęcie kuchennym. Nawet krótki kontakt grozi przeniesieniem ich na żywność i doprowadzeniem do zakażeń pokarmowych.

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

Surowa żywność (szczególnie mięso) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Istnieje duże niebezpieczeństwo przeniesienia ich na inną żywność podczas przygotowywania lub przechowywania.



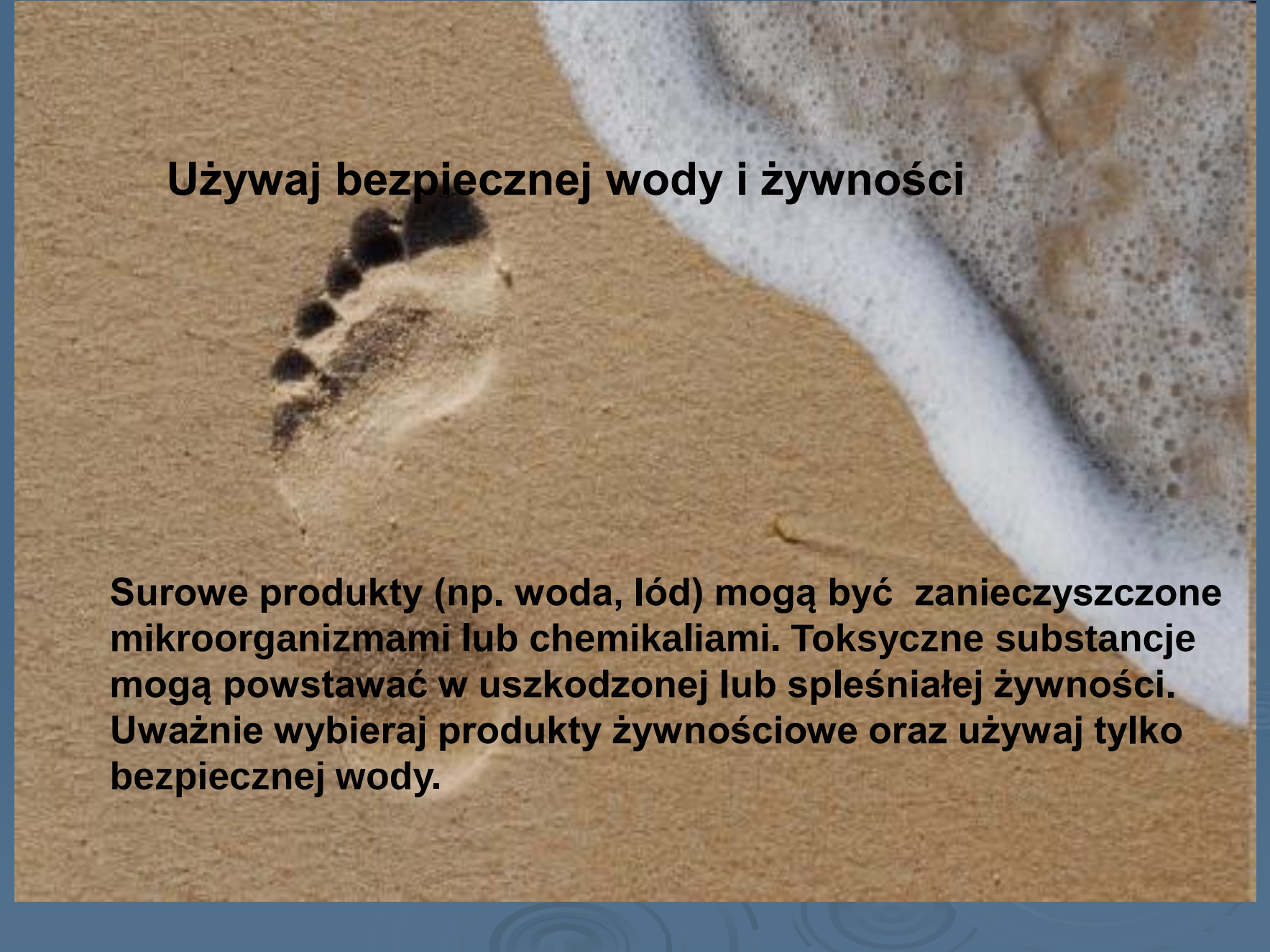
Gotuj dokładnie

Właściwa obróbka termiczna niszczy prawie wszystkie niebezpieczne mikroorganizmy. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C zapewnia nam bezpieczeństwo.



Przechowuj żywność w odpowiedniej temperaturze

Mikroorganizmy namnażają się bardzo szybko w temp. pokojowej. Ich wzrost jest wolniejszy lub powstrzymany przy temp. poniżej 5°C albo powyżej 60°C.



Używaj bezpiecznej wody i żywności

Surowe produkty (np. woda, lód) mogą być zanieczyszczone mikroorganizmami lub chemikaliami. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj produkty żywnościowe oraz używaj tylko bezpiecznej wody.

Dowiedz się więcej na:

www.trzymajforme.pl

Dziękuję za uwagę 😊